



ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਲਈ ਨੇੜਲੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

Closer monitoring and treatment for diabetic retinopathy

ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜਾਣਕਾਰੀ
Important information about your care

(Punjabi)



ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ?

ਇਹ ਲੀਫਲੈਟ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੱਖ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਬਾਅਦ ਭੇਜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ:

- ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ (ਸਰਵੇਲੈਂਸ ਕਲੀਨਿਕ), ਜਾਂ
- ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੱਧਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਵੱਖਰਾ ਲੀਫਲੈਟ *ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਗਾਈਡ* ਦੇਖੋ।

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੋ।

ਸਰਵੇਲੈਂਸ (ਚੈਕਸ) ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਜੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਸਰਵੇਲੈਂਸ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ ਪਰ ਅਜੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ (ਪ੍ਰੀ-ਪ੍ਰੋਲਿਫੇਰੇਟਿਵ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ)
- ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਲਈ ਸਫਲ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਮੈਕਿਊਲੋਪੈਥੀ ਹੈ ਜਿਸਦੇ ਲਈ ਅਜੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ – ਕਿਉਂਕਿ ਗਰਭ-ਅਵਸਥਾ ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਧਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਵਾਧੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਹਰ 3, 6, 9 ਹਾਂ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਸਰਵੇਲੈਂਸ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਸੁਧਾਰ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਟੀਨ ਸਲਾਨਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਰੈਟੀਨਾ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਗੰਭੀਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਹਵਾਲਾ ਅਤੇ ਇਲਾਜ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੱਖ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਟੈਸਟ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਹੋਰ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਰੈਟੀਨਾ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਇੱਕ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮਾਹਰ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਓਪਥੈਲਮੋਲੋਜਿਸਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਨਿਦਾਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੇਗਾ ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਣ।

ਵਾਪਸ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੱਖ ਦੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਡਿਸਚਾਰਜ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਹਿਤ ਰਹੋਗੇ।

ਸੰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ

ਲੇਜ਼ਰ ਨਾਲ ਇਲਾਜ (ਫੋਟੋਕੋਐਗੂਲੇਸ਼ਨ):

- ਇਹ ਪ੍ਰੋਲਿਫੇਰੇਟਿਵ ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਇਲਾਜ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਪਤਾ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਈਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਨੁਕਸਾਨ ਰੋਕਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ
- ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੇਜ਼ਰ ਕਲੀਨਿਕ ਦਾ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੌਰਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਇਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਤੀਬਰ ਲਾਈਟ ਨੂੰ ਰੈਟੀਨਾ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਕਾਫੀ ਹੱਦ ਤਕ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਲਿਫੇਰੇਟਿਵ ਡਾਇਬੇਟਿਕ ਰੈਟਿਨੋਪੈਥੀ ਜਾਂ ਮੈਕਿਊਲੋਪੈਥੀ ਹੈ

VEG F ਇਨ੍ਹੀਬੀਟਰਸ

ਵੈਸਕੁਲਰ ਐਂਡੋਥੇਲੀਅਲ ਗ੍ਰੋਥ ਫੈਕਟਰ (VEG F) ਇਨ੍ਹੀਬੀਟਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਟੀਕੇ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਸਬੰਧੀ ਮੈਕਿਊਲਰ ਓਡੀਮਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਨਜ਼ਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮੈਕਿਊਲਾ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਰਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਰੈਟੀਨਾ ਦਾ ਕੇਂਦਰੀ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹੋ।

VEG F ਇਨ੍ਹੀਬੀਟਰ ਮੈਕਿਊਲਰ ਓਡੀਮਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਵੇਲੈਂਸ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਦੇ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਵਰਤਮਾਨ ਐਨਕਾਂ (ਨਜ਼ਰ ਦੀਆਂ) ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲਿਆਓ
- ਉਹਨਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਲਿਆਓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਲੈ ਰਹੇ ਹੋ
- ਆਪਣੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਬਾਅਦ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਡ੍ਰਾਈਵ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ (ਆਈ ਡ੍ਰੌਪਸ) ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਜੋ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਧੁੰਦਲਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਘਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਲਿਆਓ, ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਤੇਜ਼ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ

ਮਦਦ ਲਈ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੀਆਂ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੀ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (HbA1c) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲੋ
- ਆਪਣੀਆਂ ਖੂਨ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀਆਂ (ਕਲੈਸਟ੍ਰੋਲ) ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਜ਼ਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸਲਾਹ ਲਵੋ
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਓ
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਧੂ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ
- ਆਪਣੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਲਵੋ
- ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਮਦਦ ਲਵੋ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਅੱਖ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਵਾਸਤੇ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਆਮ ਮੁਆਇਨੇ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪਟੀਸ਼ਿਅਨ (ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮਾਹਰ) ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਵੀ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

□ www.nhs.uk/diabeticeye

□ www.diabetes.org.uk

□ www.rnib.org.uk



ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ

ਜਨਵਰੀ 2015

ਕਾਪੀਰਾਈਟ

© Crown copyright 2015

ਵੈਬ ਪਤਾ

www.nhs.uk/diabeticeye

NHS ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਇੰਗਲੈਂਡ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ